RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivä / klo aika Maanantai	Ateriatyyppi	Ruoka / Juoma	Nälkä / Kylläisyys

Päivä / klo aika Tiistai	Ateriatyyppi	Ruoka/Juoma	Nälkä / Kylläisyys

Päivä / klo aika Keskiviikko	Ateriatyyppi	Ruoka / Juoma	Nälkä/Kylläisyys

Päivä / klo aika Torstai	Ateriatyyppi	Ruoka / Juoma	Nälkä/ Kylläisyys

Päivä / klo aika Perjantai	Ateriatyyppi	Ruoka / Juoma	Nälkä / Kylläisyys

Päivä / klo aika Lauantai	Ateriatyyppi	Ruoka / Juoma	Nälkä / Kylläisyys

Päivä / klo aika Sunnuntai	Ateriatyyppi	Ruoka / Juoma	Nälkä / Kylläisyys